



Arnaud Boyer
Directeur prévention,
éducation et promotion
de la santé.

Avec le printemps, agissons pour notre santé !

Après les mois d'hiver, durant lesquels nous passons davantage de temps à l'intérieur, le printemps est une période idéale pour reprendre la main sur notre environnement et sur notre santé.

Poussières, polluants domestiques ou humidité accumulée peuvent altérer la qualité de l'air intérieur. Or, cet air que nous respirons chez nous peut être 5 à 10 fois plus pollué que l'air extérieur, simplement à cause des produits ménagers trop agressifs, du manque d'aération ou d'appareils mal entretenus. Faire le tri, nettoyer avec des produits plus naturels, ventiler régulièrement : autant de petits gestes simples qui contribuent à un environnement plus sain.

Mais faire le ménage, ce n'est pas seulement prendre soin de son logement : c'est aussi prendre soin de soi. Passer l'aspirateur, frotter, ranger, jardiner... toutes ces activités du quotidien représentent une activité physique réelle, douce mais bénéfique pour le corps. Elles permettent de solliciter les muscles, d'améliorer la mobilité et même d'agir sur le moral grâce au sentiment de satisfaction qu'apporte un espace ordonné et accueillant.

Cet engagement pour un cadre de vie plus sain, chacun peut le porter à son niveau, et il est également au cœur des actions du groupe Arcade-VYV, qui œuvre à améliorer durablement la qualité du bâti, de la ventilation et des résidences qu'il gère. Parce qu'un logement bien conçu et bien entretenu est la première pierre d'un environnement favorable à la santé.

Dans ce numéro de Mon Info Santé, nous vous proposons des conseils pratiques pour assurer la qualité de l'air de votre logement, adopter des habitudes plus respectueuses de votre santé et retrouver le plaisir d'un environnement dans lequel vous vous sentez bien, chez vous. À l'intérieur comme au jardin, chacun peut agir à son rythme, selon ses capacités, pour faire de son lieu de vie un allié de son bien-être.

Le printemps est là : reprenons, ensemble, la main sur notre environnement.



Après l'hiver, on reprend la main sur son environnement

Allons-nous enfin sortir de cet hiver particulièrement pluvieux ? Tout semble l'indiquer et chacun s'en réjouira. C'est pourquoi nous avons voulu consacrer cette newsletter de mars au printemps et aux gestes utiles pour favoriser une bonne santé. Tour d'horizon...

Respirez un air intérieur sain

Le printemps est l'occasion de penser à l'air que nous respirons à l'intérieur de nos logements. Contrairement aux idées reçues, l'air intérieur peut être plus pollué que l'air extérieur, en raison des émissions de produits ménagers, peintures ou cosmétiques, mais aussi des allergènes comme acariens et moisissures. Ces polluants peuvent provoquer irritations, maux de tête ou troubles respiratoires à court terme et favoriser allergies ou maladies respiratoires à long terme. Des gestes simples, comme aérer chaque jour, réduire l'usage de produits chimiques et choisir des matériaux à faibles émissions de polluants, participent à un air plus sain au quotidien. La démarche logement santé encourage ces bonnes pratiques, en intégrant conception, ventilation et choix de matériaux adaptés à un habitat sain.

Allergies saisonnières : un enjeu de santé publique

Le retour du printemps marque aussi le début d'une saison pollinique active : en France, environ 30 % des adultes et 20 % des enfants de plus de 9 ans souffrent d'allergies aux pollens, (chiffres Santé Publique France) souvent qualifiées de rhinite allergique ou « rhume des foins ». Cette prévalence a augmenté ces

dernières décennies et constitue un vrai enjeu de santé publique, avec des symptômes qui peuvent durer plusieurs semaines. Pour mieux vivre ces périodes, suivez les bulletins d'alerte pollinique produits par les Associations agréées de surveillance de la qualité de l'air (AASQA) et la fédération Atmo France, rincez nez et yeux régulièrement, et aérez au moins 10 minutes par jour pour limiter l'exposition à ces particules microscopiques.

Anticiper le tri des médicaments

Le printemps est aussi un bon moment pour faire le tri dans vos armoires à pharmacie : les médicaments à usage humain périmés ou non utilisés doivent être déposés en pharmacie pour un traitement sécurisé via Cyclamed. Ce tri évite les mauvais usages des médicaments (automédication, accidents) et la pollution des sols et des nappes phréatiques (poubelles)

Désencombrer pour apaiser l'esprit

Un intérieur encombré peut peser sur le moral et augmenter le stress quotidien. Faire du tri dans son logement, garder l'essentiel et organiser les espaces aident à améliorer la concentration et la clarté mentale. Créez des zones dédiées à vos activités courantes : lecture, télétravail, détente... Un logement ordonné, c'est aussi un état d'esprit plus apaisé.

Bouger pour mieux vivre

L'activité physique ne se limite pas qu'au sport : prendre les escaliers, privilégier la marche pour les petits trajets, jardiner ou participer à des animations collectives

sont autant de moyens simples de faire bouger son corps et de prendre soin de sa santé. Le jardinage, en particulier, combine exercice doux, contact avec la nature et libération d'hormones du bien-être. Profitons du printemps pour impulser les occasions de se mettre en mouvement, renforcer la santé cardiovasculaire et stimuler le moral.

Maintenir le lien et l'écoute

La santé sociale compte autant que la santé physique. Les services d'Ecoute Santé avec notamment les appels de convivialité et les initiatives locales, favorisent l'inclusion et contribuent à réduire l'isolement, particulièrement important après les mois d'hiver souvent plus confinés.

Un logement sûr et sain

Enfin, vérifiez que vos détecteurs de fumée fonctionnent, entretenez vos installations de chauffage et de ventilation et adoptez des routines de nettoyage simples : ces petits réflexes préviennent accidents domestiques et intoxications.

Vers un habitat équilibré

Reprendre la main sur son environnement après l'hiver repose donc sur plusieurs axes : air plus sain, prévention des allergies, désencombrement, activité physique et liens sociaux. Ensemble, ces pratiques transforment votre logement en un environnement protecteur pour le corps et l'esprit, prêt à accueillir les beaux jours et de nouvelles habitudes de vie.





Bonnes pratiques

Bouger au quotidien même sans sport

Bouger au quotidien, c'est **rester en mouvement aussi souvent que possible**. Chaque pas compte, une petite marche pour aller chercher le pain, quelques allers-retours dans le jardin, arroser les plantes ou sortir les poubelles participent déjà à entretenir la santé et l'autonomie. Ces activités simples stimulent les muscles, l'équilibre et le moral, surtout lorsqu'elles se déroulent en extérieur ou

en compagnie d'autres personnes.

Dans la journée, pensez à vous lever régulièrement, à marcher quelques minutes et à profiter des petites tâches pour bouger plutôt que de rester assis. Téléphoner en marchant, prendre les escaliers avec une bonne rampe d'appui ou accompagner un proche en promenade sont autant d'occasions de rester actif

sans avoir à pratiquer du sport. En cas de plus grandes difficultés, sachez qu'il existe l'APA (activité physique adaptée), pensée pour prolonger autant que possible l'activité physique des personnes ayant des besoins spécifiques (atteintes de maladies chroniques, vieillissantes, en situation de handicap ou vulnérables).





ACTU SANTÉ

Qualité de l'air intérieur : un enjeu de santé sous-estimé

Souvent jugée moins préoccupante que la pollution extérieure, la pollution de l'air intérieur constitue pourtant une menace réelle pour la santé.

Invisible, elle provient de nombreuses sources domestiques : matériaux de construction ou de décoration (peintures, vernis, isolants, meubles émettant des solvants, produits d'entretien, cosmétiques, pesticides, fumée de tabac, tissus...) S'y ajoutent les allergènes comme moisissures, acariens ou animaux, mais aussi les appareils à combustion, une ventilation insuffisante ou la présence naturelle de radon. Le radon est un gaz radioactif qui se trouve naturellement dans les sous-sols rocheux de certaines régions. Inoffensif à l'air libre. Il peut s'accumuler dans une pièce en quantité suffisante pour avoir des effets néfastes sur la santé.

Des effets immédiats ou différés

Les conséquences sur la santé dépendent de l'intensité et de la durée d'exposition. À court terme, une forte concentration de polluants peut entraîner irritations, maux de tête, nausées ou troubles respiratoires. Dans les cas les plus graves, comme une intoxication au monoxyde de carbone, provoquée en général par le mauvais fonctionnement d'une chaudière au gaz, l'asphyxie peut mener au décès. À long terme, même à faible dose, l'exposition répétée à des polluants favorise allergies, maladies respiratoires et certains types de cancers.

Les femmes enceintes et les jeunes enfants font l'objet d'une attention

particulière dans l'étude des expositions aux substances chimiques. Certaines molécules peuvent en effet traverser la barrière placentaire ou être présentes dans le lait maternel, d'où l'intérêt porté à leurs effets potentiels sur le développement du fœtus ou du nourrisson. Par ailleurs, chez les jeunes enfants, l'organisme encore en développement et certains comportements spécifiques peuvent conduire à des modes d'exposition différents de ceux des adultes, notamment par inhalation (air pollué), ingestion (plastiques, pesticides) ou contact cutané (produits cosmétiques, vêtements)

Des gestes simples mais efficaces

Limiter l'usage de produits ménagers chimiques et privilégier des alternatives comme le vinaigre blanc, le savon noir ou le bicarbonate constitue une première prévention. Aérer chaque jour, même en hiver, et éviter encens ou parfums d'ambiance améliorent nettement la qualité de l'air intérieur. Pour l'ameublement, mieux vaut choisir des matériaux bruts, notamment le bois massif, et si vous avez malgré tout acheté des meubles en bois composites, laisser les meubles s'aérer avant utilisation, surtout dans une chambre d'enfant. Lors de travaux, les peintures naturelles ou écolabellisées sont à privilégier. Réduire l'usage de cosmétiques ou

opter pour des produits biologiques permet également de limiter les émissions de composants toxiques.

Le rôle du label « Mon Logement Santé »

La qualité de l'air intérieur fait partie des engagements du label « Mon Logement Santé ». La qualité de l'air intérieur étant un levier essentiel de bonne santé, elle fait partie des engagements du label « Mon logement Santé » mis en œuvre par le groupe Arcade-VYV dans ses résidences neuves.

Ainsi, les concepteurs peuvent favoriser les logements traversants pour une ventilation naturelle, installer des ouvrants adaptés, notamment dans les salles de bain, et optimiser la ventilation mécanique afin d'assurer un renouvellement constant de l'air. Les matériaux classés A+, à faibles émissions de composés chimiques volatils, sont privilégiés. Mais les comportements des habitants restent essentiels : aérer après avoir cuisiné ou pris une douche, nettoyer les grilles d'aération au moins une fois par an évite l'apparition de moisissures et réduit le volume de polluants dans l'air intérieur. Car l'air intérieur, souvent plus pollué qu'on ne l'imagine, dépend largement de nos pratiques quotidiennes.



Le saviez-vous ?



Des dispositifs d'Écoute Santé

Le Groupe Arcade-VYV propose *Écoute Santé*, un service **d'accompagnement gratuit accessible 24 h/24 et 7 j/7** destiné aux habitants. Ce dispositif assure une prise en charge immédiate et confidentielle, par téléphone ou en ligne, afin d'accompagner chacun dans son quotidien. **Des professionnels spécialisés apportent des réponses personnalisées** dans les domaines juridique, médical, social et psychologique, avec la possibilité de bénéficier de cinq séances de consultation psychologique par an. Un accompagnement social et budgétaire est également proposé pour mieux gérer ses dépenses. Enfin, des appels de convivialité et un service d'intermédiation contribuent à rompre l'isolement, à renforcer le lien social et à favoriser le bien-être des habitants.

3 BRÈVES SANTE

Pollution de l'air

À la maison, l'air peut être plus pollué qu'à l'extérieur, même si on ne s'en doute pas toujours. On observe une accumulation de substances telles que les composés chimiques du tabac fumé, les détergents ou les désodorisants, les solvants, les allergènes générés par les animaux, la pollution routière, le radon et les appareils à combustion. Les enfants et les personnes âgées, plus sensibles, passent plus de temps dans les intérieurs et sont donc plus vulnérables. Pour garantir le bien-être des occupants de votre foyer, pensez à ouvrir tous les jours les fenêtres pendant 10 minutes. D'autres gestes simples peuvent préserver la qualité de l'air intérieur : bannir les aérosols, ne jamais mélanger les produits de nettoyage, choisir des chiffons en microfibrilles ou un nettoyeur vapeur et faire vérifier votre système de chauffage tous les ans.

Produits efficaces

Pour utiliser efficacement les produits ménagers tout en limitant les risques, respectez quelques règles simples. D'abord, suivez toujours les consignes du fabricant : respectez les doses recommandées et procédez à un rinçage soigneux, en particulier avec les produits concentrés. Pensez aussi à bien aérer la pièce pendant le nettoyage et après, afin de réduire la pollution de l'air intérieur. Évitez absolument de mélanger des produits, certains mélanges peuvent dégager des substances toxiques. Si nécessaire, portez des gants et, selon le produit, des lunettes de protection. Enfin, limitez l'usage des sprays et des produits parfumés car ils sont souvent plus irritants. Dans beaucoup de situations, des solutions simples suffisent : une serviette microfibrille ou un nettoyage à la vapeur permet déjà d'obtenir de bons résultats.

Prêts à jardiner ?

Pendant le jardinage sur un balcon ou dans un jardin, des blessures peuvent survenir, même avec des gants et des outils bien entretenus. Un vaccin contre le tétanos, à renouveler tous les 10 ans, protège des infections graves. Un rappel est recommandé à 25, 45 puis 65 ans, puis tous les 10 ans, surtout si vous jardinez souvent ou avec des outils coupants. Profitez-en pour vérifier vos autres vaccins conseillés en fonction de votre âge et de vos maladies chroniques, avec votre médecin ou votre pharmacien de référence.



CONSEIL SANTÉ

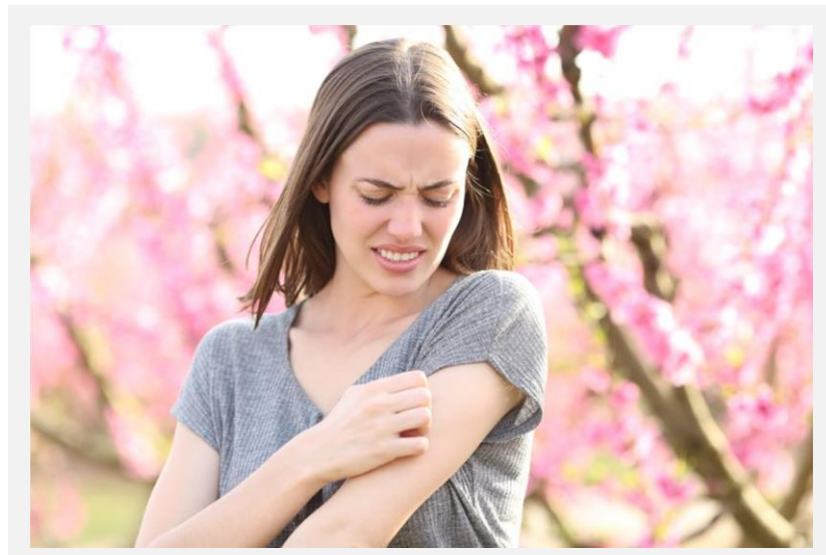
Allergies aux pollens : comprendre et prévenir

De la fin de l'hiver à l'été, un Français sur quatre souffre de rhinite allergique, ou rhume des foins. Cette réaction au pollen provoque nez bouché ou qui coule, éternuements répétés, yeux rouges et démangeaisons. Contrairement à un rhume, les symptômes peuvent durer des semaines, voire des mois, et multiplient par six le risque d'asthme.

Les pollens varient selon la saison : arbres de janvier à juin, graminées de mai à août, herbacées jusqu'en octobre. Les plus allergisants restent graminées, bouleau, cyprès et ambrosie (source : [Allergies aux pollens : les gestes à adopter - Ministère de la Santé, de la Famille, de l'Autonomie et des Personnes handicapées](#)). Pour établir un diagnostic fiable, il peut être nécessaire de pratiquer un examen clinique complété, si besoin, par des tests cutanés.

Selon Météo France, les hivers doux favorisent des floraisons précoces, phénomène qui pourrait devenir courant d'ici 2050, avec des saisons plus longues et des concentrations accrues de pollens.

Des traitements existent : antihistaminiques, sprays nasaux, collyres ou désensibilisation prescrite par un allergologue. Mais des gestes simples peuvent aussi, dans un premier temps, vous permettre de réduire les risques : limiter l'exposition, suivre les alertes du Réseau Atmo France (lien : [Un air sain pour tous | Atmo France](#)), se rincer nez et yeux, éviter de sécher le linge dehors et aérer votre logement au moins 10 minutes par jour.





BIEN CHEZ MOI, BIEN DANS MON CORPS

Et si on faisait un peu de tri ?

Vivre dans un logement encombré pèse sur le moral et augmente le stress quotidien. La solution ? Trier et organiser son espace, pas à pas, pour retrouver sérénité et concentration. Commencez par un coin ou une pièce : gardez l'essentiel, donnez ou recyclez le superflu. Ne cherchez pas la perfection : chaque petit geste compte et s'accumule pour un grand résultat.

Rangez régulièrement : un petit rangement chaque soir ou chaque matin empêche le désordre de

s'installer et facilite l'entretien quotidien. Les objets inutiles en vue fatiguent le cerveau et distraient ; les supprimer libère de l'énergie mentale. Limitez les achats impulsifs et choisissez un mobilier simple, fonctionnel, facile à déplacer et à entretenir. Créez des zones dédiées à vos activités : lecture, travail, détente, pour mieux structurer votre environnement et retrouver un sentiment de contrôle sur votre quotidien.

Instaurer des routines simples renforce l'effet : un tri mensuel, une habitude de nettoyage régulier et un désencombrement saisonnier

permettent de maintenir l'espace clair et apaisant. Pensez aussi à l'éclairage et à l'aération : un logement lumineux et bien ventilé accentue la sensation de clarté et de bien-être.

Ces gestes répétés transforment votre intérieur en un refuge propice à la détente et à la concentration, et par conséquent, propice à une bonne santé mentale. Un espace épuré, c'est un esprit plus léger, capable de mieux gérer les défis du quotidien.

Sources : Santé publique France – [Santé mentale Info Service](#)

